

Berührung

Berührung ist wie das wunderbar einhüllende Leuchten tanzender Sonnenstrahlen auf den Wellen und der Atem des Windes, der sein Strömen ins Wasser schickt. Berührtsein das im Herzen schwingende Erfahren unseres tiefsten Seins, das vollkommenste Bild unseres Selbst, das entzückte Atmen des Einen Wesens, das wir alle sind.

Berührtwerden / Berühren ist wie der ersehnte Nektar des Himmels, dessen wir alle bedürfen, um zu blühen, uns greifbar angenommen zu fühlen und zur Reife zu gelangen. Sich berühren zu lassen, ist unvermeidlich. In unserer sinnesbasierten Wahrnehmung und dem allgemeinen energetischen Pulsieren unserer Welt und Mitgeschöpfe ist jeder Augenblick geprägt von Eindrücken, Emotionen, Interpretationen.

Sich berühren lassen und berühren ist wie ein Ineinanderstrahlen und mit einem offenen Herzen ein gnadenvolles, geradezu „hilflos“ entzücktes Fließen, ein Vorgeschmack göttlicher Hingabe.

In unserer modernen, „kultivierten“ Welt der Trennung und Berührungslosigkeit sind Medizin und heilsamer Zauber ein liebevolles Miteinander, das Menschliche und Göttliche im anderen gleichermaßen achtend und anerkennend. Was wir durch Haltung, Denken, Lebensführung, Empathie und Berührung leben und ausdrücken können.

Berührung, die Kunst des Bewegens und Bewegtseins, ist der rote Faden unseres Lebens, der uns mit uns Selbst in Kontakt bringt, mit anderen und der vollkommenen Verbundenheit allen Lebens dieser Welt. Wir sind reiner Geist und nichts kann ihm verborgen bleiben, nicht einmal er selbst. Jeder durchschreitet sein eigenes Tor zur Erkenntnis, aber jeder geht den Pfad des Berührens und Berührtwerdens von Geburt an. Es ist unsere Wahl, in welcher Weise wir dem begegnen.

Angst

Fühlen wir uns bedrängt, unserer (scheinbaren) Sicherheit beraubt, könnten Lebensumstände sich bedrohlich verändern oder Unbekanntes uns konfrontieren, erliegen wir möglicherweise Gefühlen der Angst, fühlen uns klein, hilflos, machtlos. Körper und Seele leiden. Der Dämon der Angst wirft seinen Schatten über unser Leben und läßt dessen kostbare Augenblicke in lähmender Schwärze und Bedrückung vorüberziehen.

Die Angst drückt genau die Knöpfe, die entsprechende Muster, Erfahrungen, Erlebnisse und Traumata bergen, welche unser genialer Gedächtnisspeicher minutiös abrufft, sobald ein neues Ereignis (scheinbar) in das Muster eines Alten zu passen scheint. Vor allem aber trifft sie damit letztlich unsere wunden Punkte, jene die zeigen, wo wir nicht in unserer Mitte ruhen, souverän aus dem Innersten heraus handeln, unseres Selbst bewußt sind. Es ist ein Hinweis, wo Vertrauen fehlt - ins Selbst und in ein grundsätzlich uns wohlgesonnenes Universum.

Ansichten und Glaubenssätze sind unsere subjektive Vorstellung davon, wie die Welt ist, wie sie uns begegnet. Wir haben also die Wahl: wer wir wählen zu sein, wie wir wählen zu denken und zu handeln. Und unser Fokus bestimmt unsere Sichtweise, formt damit unser Erleben.

Wir können der Angst wie einem (jedoch nicht übermächtigen!) Freund begegnen, der dort auftaucht, wo es etwas zu tun/zu korrigieren gibt. Prüfen wir seine Einwände und das, wovor er uns bewahren will. Dann entscheiden wir in Freundschaft, was zu wählen uns entspricht.

Sind wir sicher in unserer Wahl und dem Lebenspfad, den wir als Ausdruck unserer Selbst beschreiten, treten wir damit ein in die Freiheit. Auch in die Freiheit, die eigenen und konfrontierten Wahrheiten als parallel gültig zu akzeptieren, auch - und gerade wenn - sie einander konträr gegenüberstehen. Wir vertreten unser Sein und werden fähig, alle Gefühle und Ereignisse in einem harmonischen Tanz zum Ausgleich zu bringen. Und was uns nicht gefällt, als Lehrmeister zu umarmen.

Authentizität

Waren alle Ayurveda-Therapeuten schon in Indien? Alle Hawaiianische Massage-Körpertherapeuten auf Hawaii? Viele ja, einige nicht.

Wir „Westler“ müssen uns bewußt sein, daß wir unser eigenes ursprüngliches kulturelles Erbe, das uns Kraft geben und „in den Stand setzen / ermächtigen“ könnte, vor langer Zeit aufgegeben haben. Heute irren wir suchend umher und finden bei den Wenigen, die das ihre sich bewahren konnten. Dies wäre ein Chance, etwas Neues, Lebendiges, Universelles zusammensetzen aus den vielen Puzzleteilchen, die uns die Ureinwohner jeglicher Couleur liefern können - aus Tibet, Mittel- und Südamerika, Canada, Neuseeland, Indien, Alpenländer, Rußland etc.etc. Alles Wissen ist bereits vorhanden.

Doch was auch immer wir z.B. an therapeutischen Methoden aus anderen Kulturen übernehmen, wir müssen uns bewußt sein, daß sie nur das Bruchstück eines komplexen Gebildes darstellen, in dessen Rahmen wir selbst nicht erzogen und aufgewachsen sind. Wir wurden nicht jahrelang initiiert und es liegen keine Generationen praktizierender Ahnen hinter uns.

Jedoch können wir die in der Gabe enthaltene Essenz erkennen, das System modifiziert übernehmen und es hier für uns, aus unseren Augen betrachtet, neu in die Welt bringen. Wobei die eigentliche Lehre sich natürlich etwas der Sichtweise des Übermittlers beugt, verfärbt oder auch im Wesentlichen rein übertragen wird. Mit Tantra ist ersteres passiert und heute trägt es im Westen nur das fratzenhafte Abbild seiner göttlichen Vorlage.

Es ist hingegen nicht wirklich wesentlich, den gesamten Kontext zu kennen, wenn wir fähig sind, die eigentliche Essenz und Botschaft einer Sache aus einer anderen Welt in unsere Welt zu bringen, ihr Leben, Kraft und Leuchten zu schenken. Authentizität bedeutet, wirklich lebendig und „echt“ - im Sinne des eigenen wahren Wesens- zu sein, sich in dieser Welt auszudrücken und beizutragen.

Die Wirksamkeit ist das Maß der Dinge.

Engel

Sie weilen unter uns - und doch auch nicht. Es gibt so unendlich viele Wirklichkeiten - wie könnte es sie da also nicht geben? Bewohner einer anderen Dimension, Begleiter, Helfer, Ratgeber?

Es ist wunderbar, daß die Menschen ihr eigenes wahres Wesen durch diese Symbole nie ganz vergessen haben, auch wenn jeglicher Vergleich oder gar eine Gleichstellung mit diesen „Höheren Wesen“ außer Frage stand. Schließlich benötigte man (zumindest in den großen Kulturen der letzten tausenden von Jahren) auch Priester oder andere, die sich um die Mittlerstelle zur Kommunikation mit den Himmeln verdient machten.

Doch jeder Einzelne von uns existiert gleichzeitig auf vielen verschiedenen Ebenen, in unterschiedlichen Dimensionen. Und auch wieder nicht. Und beides ist wiederum das Gleiche. Es könnte fast ein Zen-Koan sein - so ist das Leben!

Es ist möglich, ja wahrscheinlich, daß die Erde ihre Helferlein hat. Die Naturgeister, die in ihrem Artenreichtum die ganze Menschheitsgeschichte durchziehen. Die Erde selbst ist ein atmendes, fühlendes Wesen, genau wie wir. So könnte es wohl auch sein, daß sie, genau wie wir es häufig praktizieren, Aspekte von sich selbst nach Außen projiziert und sie in den verschiedensten Formen zu ihrer Unterstützung einsetzt. Energie, verstärkt mit einer bestimmten Absicht, wird gebündelt, entsandt, nimmt eine Gestalt, Form oder Farbe an und beginnt zu wirken. Das gleiche Ergebnis könnte natürlich auch ohne diesen „Umweg“ über das Außen erreicht werden. Der Unterschied liegt entweder im Wissen (dann entfällt der „Umweg“, kann aber je nach Situation und WAHL in nächsteres umschlagen) oder im Spiel, der Freude am Spiel. Es ist gut zu wissen, daß man Helfer hat. Auch wenn diese/r Helfer letzten Endes doch wieder das eigene Selbst ist. Letzten Endes sind die milliardenfachen Lebensfunken immer nur EINS.

Selbst-Liebe

Sich selbst zu lieben, ist in der Tat Grundvoraussetzung dafür, Mensch zu sein, so wie es gedacht war. Alle, die mit dem Wort „Liebe“ gerade nicht viel anfangen können: vielleicht hilft „schätzen“ weiter. Sich selbst wert-schätzen. Nicht höher und nicht niedriger als den anderen. Gleich-wertig eben. Allein das fällt uns schon schwer genug und scheint mit ständigen Mißerfolgen garniert.

Der nächste Schritt dieser Bewußtseinsübung ist jedoch für die meisten eher erschreckend oder unvorstellbar. Den Rahmen unseres noch winzigen und begrenzten menschlichen Denkens und eingebildeter Eitelkeiten zu sprengen. Denn alles ist möglich. Fallen wir je in die Einheit („Erleuchtung“ etc.), werden wir neu geboren mit dem absoluten Wissen und Empfinden, daß ALLES Leben hat, jedes auf seine ganz eigene, einzigartige Weise, in atemberaubender Vielfalt. Und wir sind auf keine Art „besser“ (man betrachte nur den schwelenden, verdorrten Pfad, den die Menschheitsgeschichte kennzeichnet) oder „mehr wert“, wir sind allenfalls (zumindest scheinbar) ANDERS. Unser Bewußtsein hat sich diese menschliche Form erschaffen (durch das Zusammenziehen kosmischer Energie quasi), weil sie einen unnachahmlichen Reichtum an Erfahrungsmöglichkeiten (im Rahmen der zwar begrenzten, aber ausreichenden physischen Möglichkeiten) bietet. Darum sind wir hier. Jetzt. Um zu spielen. Um Gottes Augen, Ohren, Sinne zu sein. Er/Sie/Es ist Wir. Wir sind das Eine, allumfassende Nichts, das große Unwißbare. Und darum gilt: Was du dem geringsten deiner Brüder tust, das hast du mir getan.

P.S.: Hoffentlich hört auch die chinesische Regierung (und im Grunde auch alle übrigen) das...

Sehnsucht

„Hätten die Nüchternen einmal gekostet, alles verließen sie und setzten sich zu uns an den Tisch der Sehnsucht, der nie leer wird“. So sprach Novalis.

Befinden wir uns in Sehnsucht, leben wir in einem Zustand der Projektion, denn den Gegenstand unserer Sehnsucht erfahren wir ja gerade als (noch) nicht im jetzigen Leben verwirklicht.

Was liegt noch unter der Schicht der Sehnsucht? Was ist unser eigentliches Wollen, das wir mit dem ersehnten Objekt zu erfüllen hoffen? Finden wir den wahren Grund unserer Sehnsucht heraus, kann es sein, daß das Objekt sich ändert oder ganz verschwindet und wenn wir feststellen, daß wir das eigentliche Wollen mit unseren eigenen Mitteln erfüllen müssen, daß wir uns selbst zur Quelle machen müssen.

Die Sehnsucht zeigt uns aber auch den Reichtum und die unendliche Fülle des Lebens, an der wir teilhaben. Die Sehnsucht ist, setzen wir sie bewußt ein, allerdings auch oft eine Möglichkeit, sich selbst auf Kurs zu halten, ein Ziel oder eine ersehnte Qualität nicht aus den Augen zu verlieren. Sehnsucht ist ein schmerzlich-süßer Zauber, der unsere tiefsten Werte berührt und sie zum Vorschein bringt. Sie kann der Fingerzeig sein zur Lebensaufgabe, zum Sinn, zum eigenen Potential. Sie ist gesund und produktiv, voller Möglichkeiten, so lange wir uns des „In-Sehnsucht-Seins“ bewußt sind und diese Kraft nutzen.

Man setzt einen Teil der eigenen Kraft nach außen, um durch diesen Anziehungspunkt von außen zusätzlich motiviert, noch mehr Kräfte zu entwickeln, den ersehnten Punkt zu erreichen.

Ein Spiel. Denn das Ersehnte lebt ja bereits in uns, war nie von uns getrennt. Auch wenn es in unserer „Realität“ hier manchmal so scheinen mag. Die Qualität ist uns bereits zu eigen, sonst hätten wir sie gar nicht erkennen können.

Nähe / Distanz

Sich in die Nähe eines anderen Menschen fallen zu lassen, kann ebenso traumatisch wie erfüllend sein. Und Distanz ebenso schmerzhaft wie scheinbar notwendig und schützend.

In unserer eigenen Mitte ruhend und mit allem verbunden, bewegen wir uns in der Nähe eines anderen Menschen wie ein Tropfen im Ozean und fließen schwebend mit- und ineinander im Strömen wie Eins, ohne Reibungspunkte. Wir sind zutiefst in unserem innersten Wesen verankert und gleichzeitig selbstvergessen. Eine solche Harmonie, die keinerlei Spiele, Manipulationen, Bedingtheiten kennt, ist ein wahres Geschenk des Himmels, wahre Liebe.

Tragen wir jedoch Selbstzweifel und Muster (ich muß etwas tun, um geliebt zu werden / den Fokus auf eine andere Person legen und sich selbst damit entmachten) mit in die Nähe zu einem anderen Menschen, entwickeln sich Spannungen, Disharmonie, Reibungen, Machtkämpfe, Konflikte. Und wir verlieren unsere Integrität und das Gewahrsein, dass alle Beteiligten gewinnen können (so lange nicht ihr Bestreben darin liegt, zu gewinnen).

Die Nähe eines anderen Menschen kann uns nie etwas nehmen oder mit uns etwas „machen“, das uns schadet oder belastet. Außer jener Mensch drückt gerade unsere wunden Punkte. Aber es sind UNSERE wunden Punkte und UNSERE Vorstellung davon, wie etwas zu sein hat, der vielleicht gerade nicht entsprochen wird.

Nein, wir müssen nicht jeden Menschen um uns herum persönlich lieben und mit jedem wunderbar zurechtkommen (sie alle haben auch ihre eigenen Wege), aber wir haben die Wahl. Es gibt natürlich auch Menschen, die eine echte Herausforderung darstellen für unseren inneren Frieden. Entweder man schafft es auch bei ihnen, sie so sein zu lassen, wie sie sein wollen oder man muß sie umgehen. Doch auch ihr inneres Licht leuchtet, hinter allen Schichten der Persona, ebenso wie das eigene. Wir sind letztlich nicht verschieden, nicht getrennt. Vielleicht agiert jene Person auch Aspekte aus, die wir selbst uns nicht gestatten, die wir ablehnen, mit denen wir nichts zu tun haben möchten. Distanz ist die Kunst, sich im Wissen von „jeder ist eine Insel und alle sind miteinander verbunden“ durch die Welt zu bewegen. Sie ist nicht mit-leiden, sondern mit-fühlen. Ohne diese Haltung wäre z.B. ein Heiler handlungsunfähig und nicht effektiv. Die übliche Definition von Distanz ist jedoch eher Trennung, die nur scheinbar Erleichterung und Freiraum schafft: wir separieren uns von der Welt, ziehen uns zurück, errichten Mauern. Wir verdammen uns damit zur vorübergehenden oder dauerhaften Gefangenschaft in uns selbst und leben nicht mehr in harmonischem Kontakt mit unserer Umwelt. Das bringt viel Schmerz, Leid und Kampf hervor. Ein solcher Zustand setzt Körper und Geist unter großen Streß und ist mit enormem Kraftaufwand verbunden.

Zum besseren Verständnis von Nähe ist zu beachten, dass zwischen dem Empfinden von grenzenloser Verbundenheit / Nähe und Symbiose ein gravierender Unterschied liegt. Symbiotische Beziehungen sind destruktiv und leiden unter dem Leiden der Beteiligten, man weiß nicht, wer man selbst eigentlich ist. Man lebt miteinander in einer Seifenblase und sieht, zerrt und zieht nur (an-)einander. Verstrickung, Abhängigkeit und das Abgeben der eignen Macht und Verantwortung.

Grenzenloses Gewahrsein ist so unendlich wie das All in seiner Entfaltung und schließt letztlich alles mit ein. In einem Zustand des Beobachtens und der Zuneigung.

Loslassen

Gehenlassen, was uns fesselt. Fortspülen, was unsere Gedanken in der Vergangenheit hält und die altgewohnten Muster heilen, die uns ewiggleiche, abgestumpfte Erfahrungen bescheren. Das ist ein Prozeß, der unser Leben in einen völlig neuen Raum katapultiert, ohne Netz und doppelten Boden, ohne Bekanntes, ohne unsere üblichen „Sicherheiten“. Und wir können uns nicht mehr verstecken, weder vor uns Selbst, noch vor anderen, auch nicht vor unserer Bestimmung. Je mehr wir uns wehren, wenn der Sog beginnt, uns in das Strömen der grundsätzlich unendlichen Möglichkeiten zu ziehen, je mehr wir unseren Eigenwillen mit trotzigem Rechthaben dagegenstemmen, desto mehr Schmerz, Widerstand und Kummer ernten wir für uns selbst. Das Leben antwortet immer unmittelbarer und kompromißloser. Der Wind der Veränderung läßt die Gischt sprühen.

Ruhen wir jedoch mit Gedanken und Herz in unserem innersten Sein und/oder einer Macht, in deren Händen wir uns geborgen fühlen, sind wir zunächst geschützt in diesem Kanu, das uns tanzend, wirbelnd, schaukelnd über die Wellen trägt.

Seefest geworden, lichter und fließender, auch verbundener mit unseren eigenen und den umgebenden Energien, steht uns der Weg frei, übers Wasser zu wandeln. Stürme, Bewegung und Veränderungen gespannt und mit neugieriger Beobachtung zu erfahren.

Loslassen, um zu gewinnen, was wahrhaft unser ist. Das funktioniert, wie alles andere, jedoch nur, wenn wir bedingungslos gehenlassen, ohne Hintergedanken und heimliche Hoffnung.

Befinden wir uns im Prozeß des Loslassens, sollten wir „unser Haus in Ordnung bringen“, d.h. eine zuverlässige Basis gewährleisten, damit für das Alltägliche und Notwendigste gesorgt ist. Und den Rest Wind und Wellen überlassen. Beobachten, fühlen, Strömungen erfahren, in die es uns ziehen mag, spielerisch erkunden, was wir in die Welt bringen und in ihr wirken wollen.

Loslassen bedeutet auch, aus der Vergangenheit wie aus einer Hülle herauszutreten, hinein ins JETZT, uns selbst mit einem Lächeln der Zuneigung zu vergeben und uns neue Chancen zuzugestehen. Und auf die Fingerzeige des Lebens zu achten.

Toleranz

Alle Welt preist und ehrt die Fähigkeit des Einzelnen und der Gemeinschaft zur Toleranz. Dem Fremden, Andersartigen, anderen Gewohnheiten und Verhaltensweisen gegenüber. Doch Toleranz ist die Krücke der Unwahrheit, der Mantel des Rechthabens.

Kommen wir mit etwas nicht zurecht, stört uns etwas, das nicht so ist, wie es unserer Vorstellung entspricht, dann sollten wir versuchen, gemeinsam eine Lösung zu finden vor dem Hintergrund des Anerkennens, dass wir mit unserer Sicht der Dinge nicht unbedingt im Recht sein müssen. Sondern dass das Andere ebenso Existenzberechtigt hat.

Fühlen wir uns mit etwas unwohl, grenzen wir es aus, distanzieren wir uns, weil es nicht zu unserer Vorstellung von „richtig“ passt und wir sollten uns aufmerksam diese Tatsache bewusst machen. Das, was uns an einem Ereignis, einem Verhalten EIGENTLICH (also nicht das Symptom selbst, sondern den Grund, warum es unsere Reaktion auslöst) stört, zu erkennen, ist die Herausforderung. Vielleicht zeigt es uns einen Aspekt, den wir selbst uns nicht zu leben erlauben. Oder es führt uns unsere alten Muster vor Augen, eingeschränkte Sichtweisen, veraltete/übernommene Ansichten, unsere Erstarrungen.

Haben wir alles reiflich bedacht und dadurch vielleicht wieder mehr Einsicht in uns selbst genommen, begegnen wir der Welt, uns selbst und den störenden Umständen mit mehr Humor und Nachsicht und bringen vielleicht die neu erworbene Größe auf, sie in unser Leben zu integrieren und anzunehmen.

Toleranz ist Widerstand. Wir geben großmütig vor, etwas Störendes zu akzeptieren, obwohl alles in uns schreit „ich bin dagegen!“. Wir täuschen uns selbst mit einem nur scheinbar schönen Wort. Wir sagen nicht die Wahrheit, leben gegen unser Empfinden. Toleranz ist eine Lüge, keine Lösung.

Haben wir das Störende in uns und den Grund für unsere Resonanz geprüft, können wir wählen: eine gute Lösung finden und damit für alle Beteiligten etwas Neues erschaffen (dessen Herausforderung jeder zu gleichen Teilen trägt); etwas unternehmen, um damit nicht mehr in Kontakt zu kommen (nur für momentan „unlösbare“ Fälle); oder es kennenlernen, uns damit verbinden, als Teil des Lebens annehmen.

Toleranz ist der destruktive Weg, Annahme der kreative.

Respekt contra Achtung

Respekt ist geeignet im Rahmen gesellschaftlichen und förmlichen Umganges, den es ritualisiert und reibungsloser gestaltet. Respekt kann auch nur vorgegeben sein und erleichtert doch selbst dann noch das unverbindliche Miteinander. Wir respektieren Position, Stellung, Haltung, Status, Erfolg eines anderen und verhalten uns demgegenüber entsprechend den Regeln unserer Gesellschaft.

Höflich, mit möglichst wenig Reibung, oberflächlich. Wir respektieren Besitz, Eigentum, Zeit.

Respekt trägt auch unterschwellig immer den Beigeschmack von Furcht. Man bemüht sich, die Formen einzuhalten, sich nicht daneben zu benehmen, mit seinem Verhalten eben „in die Matrix zu passen“. Wir tun es für uns selbst - um nicht anzuecken und um trotz aller in uns vorhandenen Vorbehalte ein scheinbares Miteinander zu ermöglichen.

Wahre Achtung, Annahme und Wertschätzung stellen den Kontrapunkt dar zum sterilen und distanzierten „Respekt“, der uns keinen wahrhaftigen menschlichen Kontakt ermöglicht, sondern letztlich nur unsere eigenen Mauern beleuchtet.

Die wahre Liebe und Wertschätzung ist nicht blind, wie meist behauptet wird, sie nimmt durchaus die persönlichen Eigenheiten, Verschrobenheiten, Gewohnheiten des anderen wahr, jedoch mit liebevollem Humor und der Erkenntnis, dass dort gelebt wird, was auch in uns steckt. Und dass wir selbst ja ebenfalls mit einer ganzen Reihe von Unbequemem aufwarten, mit dem der andere zurechtkommen muß. Es ist nichts Fremdes, was uns im anderen begegnet, es ist auch in uns.

Mit Verständnis und einem großzügigen inneren Lächeln, dem Annehmen was IST, können wir unseren eigenen Gartenzaun hinter uns lassen und eintreten in die Welt.

Es wird nicht scheinchenweise und unter tausenderlei Bedingungen geliebt, sondern vollkommen. Der ganze Mensch, mit allem was er ist, denn er ist wir selbst.

Allerdings muß nicht jeder geliebte Mensch auch gleichzeitig wirklich geeignet sein mit uns den Alltag zu bestehen. Oder durchzustehen. Je nach Großherzigkeit für- und Rücksichtnahme aufeinander läßt sich ein harmonisch-fließendes Miteinander gestalten, auch in den kleinen Dingen des Alltags, die sonst so häufig zu Dynamit werden können.

Wieviel sind wir bereit zuzulassen, wie weit können wir Rücksicht nehmen auf die Bedürfnisse des anderen und können wir unsere eigenen Seltsamkeiten modifizieren und dem anderen (und auch uns selbst) zuträglicher gestalten?

Freiheit / Befreiung

Ist ein Befreiungsversuch immer der Anfang vom Ende? Oder der Anfang von etwas wirklich Neuem, Größerem? Verlassen wir unseren Kokon als Schmetterling oder sind wir schon vorher darin verdorrt? Befreiung aus zu klein gewordenen oder bedrückenden Lebensumständen. Befreiung von Dingen (Ausmisten), Berufen (Umsatteln), Umgebungen (den Urlaubsort zur neuen Heimat wählen), Schädlichem (Ernährung, Körperpflege), längst überholten Mustern (Gewohnheiten, Ansichten) oder Beziehungen.

Doch selbst wenn uns bewusst ist, dass eine Veränderung ansteht, so muß doch der alte Weg erst vollständig bis zu Ende gegangen und alle offenen Posten getilgt worden sein, bevor eine neue Saat in neuer Erde auch wirklich gedeihen und vollkommene Früchte hervorbringen kann. Befreiung kann auch Schmerz mit sich bringen im großen Themenkreis des Loslassens. Jeder noch so kleine Widerstand, den wir in uns tragen und der sich einer Veränderung entgegenstemmt, sich noch hilfeschend festklammert an schwindenden Scheinsicherheiten des Gewohnten, bringt ein Ziehen und Zerren, Verwirrung und Chaos mit sich. Wir können uns so sehr in diesem Netz verheddern, dass wir, bewegungsunfähig geworden, in unserem Kokon verdorren. Befreiung findet letztlich nicht über den Kopf, sondern nur über das Herz statt.

Befreiung bedeutet ganz wesentlich auch, sich nicht von anderen leben zu lassen, ihnen nicht die Zuständigkeit für das eigene Leben zu übergeben. Verantwortung für sich selbst, für Gesundheit, Freude und Sinnggebung zu übernehmen. Sich ein Leben zu schaffen im Gesamtkontext, als Wirkender und Formender, als kooperativer Teil des Ganzen mit Unterscheidungsvermögen und klarem Blick für das Wahre und liebevollem Blick auf die Mitwelt und Mitwesen. Als Hüter und Bewahrer dieser wunderschönen Welt, deren Wohlergehen, wie unser eigenes, in unseren Händen liegt.

„Reisen ist tödlich für Vorurteile“ Mark Twain

Ob wir nun in unser Inneres reisen, um Heilung und Begegnung mit uns selbst zu finden oder ins Außen, damit Land und Leute in diesem Eintauchen erfahren werden können - wir werden nach unserer Rückkehr verändert sein. Vielleicht bereichert, erschüttert, berührt, staunend, erkennend, hingerissen, wach und mit einem neuen Blick auf die Dinge, auf uns, unsere Nächsten. Dazu ist Zulassen erforderlich, Hingabe an die Lebendigkeit und das Ungewisse, sowie ein Zustand der Leere, des Raumgebens. Eine kindliche Freude am Entdecken und am Risiko (wer bin ich eigentlich in allen Facetten meiner Möglichkeiten? Wie fühlt sich eine von meiner sonstigen Wahrnehmung vollkommen verschiedene Welt an? Wie begegne ich jenen, die sich darin wie Fische im Wasser bewegen?).

Auf jede Reise, egal ob sie uns nach „außen“ oder „innen“ führt, nehmen wir uns - unerbittlich oder freudvoll - selbst mit. Nirgends wird es im Außen wirklich „anders“ sein (auch wenn andere Wiesen noch so grün scheinen), wenn wir uns nur im Gewohnten bewegen und aus alten Mustern schauen. Das Erleben verändert sich ausschließlich (und unweigerlich) mit unserem Wachstum, unserem sich weitenden und integrierenden Horizont, unserer Offenheit und kindlichen Neugier. Ohne all zu großes Festhalten am Gewohnten, Bequemen, Bekannten und ohne das Bestehen auf bestimmten Vorstellungen, ohne gezimmerte Erwartungen. Erst dann ist Wandlung möglich, erst dann können wir uns frei in eine neue Welt, ein neues Leben wagen und atmen. Und die Reichtümer annehmen, die dort auf uns warten. Die sich nur einem frischen, unschuldigen Blick enthüllen.

Mit jeder Reise können wir uns selbst herausfordern, unseren Mut und Willen zur Welt bew/reisen. Sich immer wieder in Kontakt und Berührung zu begeben mit dem (scheinbar) Fremden und Unbekannten, macht uns weicher, staunender, fröhlicher. Das ist der einzige Besitz, den unsere Seele in die Ewigkeit mit sich zu nehmen vermag.

Ängste und Krisen

Ängste entstehen vor allem aus unbewältigten, mit Schmerz (emotional, physisch, psychisch) verbundenen - meist schon längst vergangenen - Erfahrungen. Was aber könnte unser Leben sein, hätten wir sie verarbeitet, bewältigt und wären, klüger aber unbelastet, weitergegangen? Sind diese Ängste, die unser Leben einschränken, begrenzen und nicht selten auf eine Abwärtsspirale setzen, uns eigentlich bewußt? Können wir sie von Zeit zu Zeit auf Aktualität, Wahrheitsgehalt und Nutzen hin prüfen? Wie häufig hindern uns diese Ängste, zu leben, offen zu sein und unvoreingenommen neue Erfahrungen zu machen? Viele Fragen, die einer näheren Betrachtung bedürfen....

Wer will schon auf Dauer den Status Quo bis zum Sanktnimmerleinstag hinnehmen, wer möchte sich schon dauerhaft gängeln und fremdbestimmen lassen von oft überholten und hinderlichen Glaubenssätzen und Befürchtungen? Hilft uns bei der Auflösung vielleicht ein Worst-Case-Szenario? Im Sinne von: tritt das, wovor ich Angst habe, tatsächlich ein - was kann mir dann im schlimmsten Fall wirklich passieren und welche Möglichkeiten habe ich, damit umzugehen oder mit der neuen Situation zu leben? Wie könnte ich mich damit arrangieren und ein anderes Lebensszenario daraus kreieren?

Jede Menge Loslassen, auch Hingabe und Demut an das Leben und weniger Ernst sind notwendig. Denn das Leben hat nun mal häufig seine eigenen Pläne mit uns und unterwirft sich nicht immer unserem (vermeintlichen) Willen.

Manche Ängste sind natürlich und gesund, sie wollen uns vor einer realen/konkreten Gefahr warnen, uns zumindest dazu anhalten, vor einer Aktion oder Entscheidung noch einmal gründlich nachzudenken. Kommen wir zu dem Schluß, daß es guttun wird, unsere Komfortzone zu verlassen und Neues zu wagen, auch wenn es uns zunächst überall zwickt und zwackt - müssen wir auch Willen und Kraft generieren, die Befürchtungen hinter uns zu lassen. No risk, no life! Sonst bleibt alles beim Alten, ein trübes Dahingeschwappe. Im schlimmsten Fall bringen Ängste uns dazu, uns einzugraben, die Tür zur Welt zu schließen, zu mauern, undurchdringlich zu werden und uns den Lebensströmen zu verweigern. Stagnation, Erstarrung, Depression werden folgen.

Bis uns dann eine handfeste Krise (Verlust des Arbeitsplatzes, von Illusionen, eines geliebten Menschen, der Gesundheit, eine Beschneidung unseres gewohnten LifeStyles etc.) schockartig daraus befreien will. Und anregt, klare Unterscheidungen zwischen dem, was wir wirklich sind/sein wollen und dem, was wir vermuten sein/tun zu sollen zu treffen. Der Großteil dessen, was wir für unermesslich bedeutsam und wichtig, ja unersetzlich halten in unserem Leben, ist nur durch unsere Anhaftung daran und das unbedingte „Wollen“ zu einem „Ballon“ herangewachsen. Das Leben denkt oft ganz anders darüber, was für uns wichtig ist oder nicht....

Von unvergleichlichem Wert ist es, immer wieder auf Abstand zu all den scheinbaren „Wichtigkeiten“ zu gehen, in die wir uns allzu gerne hineinstrudeln lassen und das Leben mit etwas mehr Distanz zu betrachten. Man fühlt es am leichteren, freien Atmen und Gang, an mehr Ruhe, Gelassenheit und Insichruhen - ja, auch an neuen Ideen, Freuden und Möglichkeiten. Das Leben liebt es, wenn wir ihm mehr und mehr das Steuer überlassen und währenddessen mit frohem Herzen die Zeit unseres sternschnuppenlangen Daseins auf dieser Erde dankbar nutzen und genießen....

Gesundheit & Verantwortung

Gesundheit liegt zum Großteil in jedermanns eigener Verantwortung. Daß aus einem Gesundheits- das heutige Krankheitssystem (und wir halten dieses tatsächlich für den Normalzustand und nicht für den Ausdruck einer völlig kranken Lebensweise) geworden ist, liegt ebenfalls in unser aller Verantwortung. Wir beachten die Regeln eines dem Menschenwesen natürlichen Lebens (weitgehendst) nicht mehr. Wir verändern und zerstören die zu einem naturgemäßen Leben erforderlichen Umstände (genügend Muße, naturbelassene Umgebung und Lebensmittel etc.) aus fadenscheinigen Gründen und zweifelhaften Interessen (Profit, Wirtschaft, „Fortschritt“, Technik etc.). Über die Folgen unseres Tuns dürfen wir uns also wirklich nicht wundern (wir sind nur immer maßlos überrascht, wenn uns die „Keule“ trifft). Die von einer denaturierten Psyche bis hin zum fast schon genetisch bedingt krankheitsbehafteten Körper reichen.

Viele von uns sind schon von Geburt an nicht mehr mit einer solch wehrhaften und widerstandsfähigen Physis ausgestattet, über die oft noch unsere näheren Vorfahren verfügten. Das Maß der noch tolerierbaren Einflüsse ist übertoll und weder Körper noch Psyche sind bereit, noch weitere Störungen zu akzeptieren.

Um hier definitiv Abhilfe zu schaffen, müssten wir ein komplett anderes Leben führen, was ganz grundsätzliche und revolutionäre Auswirkungen auf unsere Ansichten bezüglich Gesellschafts- und Wirtschaftssystem hätte. Und das will - zumindest bis jetzt - niemand auf sich nehmen. So lange wir noch können, zahlen wir lieber den Preis und beginnen, noch nicht einmal erwachsen, quasi langsam zu verfallen. Und arbeiten fleißig weiter an unserer globalen und persönlichen Vernichtung.

Wohingegen Menschen anderer Gegenden und Erdteile - ich denke hier z.B. an die berühmten, aktiven „Alten“ der Insel Okinawa/Japan, die bis in „unnatürlich“ höchste Jahre ein einfaches, gehaltvoll-erfülltes, tätiges Leben führen in behüteter Natur und liebevollem Sozialgefüge - hier wesentlich mehr von der uns ursprünglich eigenen Weisheit an den Tag legen. An welcher es uns definitiv und eklatant mangelt.

Meine eigene Körper- und Krankengeschichte zwang mich zur langen und nie endenden Reise auf dem Weg der Heilung. Immer wieder einmal gibt es Einbrüche, deren Ursachen mir jedoch bewusst sind und mit denen ich umzugehen lerne. Ich lebe nun einmal in dieser kranken Welt und schaffe es nicht immer, gegen den überwältigenden Sog der Allgemeinheit mein eigenes Refugium der nährenden und heilsamen Gedanken und Lebensweisen aufrechtzuerhalten. Halte ich mich jedoch an die naturgegebenen (manche nennen sie auch die „Lebensgesetze“) und eigenen Regeln, die erforderlich sind, um - so weit es mir aus eigener Kraft möglich ist - gesund zu sein und zu bleiben, dann bin ich wirklich mein eigener Arzt und Heiler. Kein Wunder nach einer so langen Zeit der Auseinandersetzung mit diversen Theorien und Methoden, der Eigenversuche und Experimente. Im Gegensatz zu meinen ersten Lebensjahren erfreue ich mich heute einer vergleichsweise geradezu sagenhaften Gesundheit. Trotz einiger irreparabler „Schäden“, mit denen zu leben mir aufgegeben ist. Das Wissen darum, was welchen Einfluß - positiv und negativ - darauf nimmt, ist ein erworbener Schatz, an dem ich auch andere von Fall zu Fall gerne teilhaben lasse.

Tod - Sterben - Hingabe

Für mich persönlich birgt der Tod keinen Schrecken und ist wie eine Tür, ein Durchgang (so wie auch Geburt ein Durchgang ist, nur erinnern wir ihn meist nicht mehr bewußt). Der Tod ist mein Freund, ein steter Begleiter meiner Jahre, der durch seine Präsenz das Leben akzentuiert, wertvoll macht, den Blick für die kleinen Dinge und Freuden schärft und für alles, was so reich geschenkt wird tagtäglich. Ein liebevoller Begleiter, der Wichtig und Unwichtig teilt und für ein intensives Erfahren des Lebens, das Ausschöpfen eines Gefühls von Lebendigkeit sorgt. Der Tod selbst geht mit mir und macht das Leben erst schön und bedeutsam.

Der Sterbeprozess hingegen ist ein Geheimnis, das sich erst schrittweise entdeckt, wenn man selbst es durchläuft. Begleiten wir einen anderen Menschen in seinem Sterben, bekommen wir sicherlich Einblick in eine Unzahl von Aspekten, die dabei relevant sind oder werden und ihre Auswirkungen auf den Sterbeprozess. Habe ich gelebt, was in mir ist ? Festhalten, loslassen, ungeklärte Beziehungen, Reue und Bedauern, Einverständnis und Klarheit, der Eindruck seine Möglichkeiten nicht genutzt oder fremdbestimmt gelebt zu haben, Zufriedenheit mit dem was war - all das macht es uns schwerer oder leichter, zu gehen, blockiert oder befreit uns. Wie es uns selbst einmal ergeht und ob wir das Glück eines liebevollen, stillen, unaufgeregten und klaren Begleiters an unserer Seite haben werden - das wissen wir nicht.

Wovor ich jedoch Angst hätte, sind jegliche Art von Schmerzen und unnötige Quälerei (Unruhe, Lärm, Gefühllosigkeiten, emotionale Belastungen durch andere) im Sterbeprozess. Daher schätze ich unermesslich die inzwischen sich ausbreitende Möglichkeit von Hospizen, freien Hospizhelfern sowie palliativ geschulten Ärzten und Pflegern. Sie sind da, um genau diese Ängste unnötig zu machen und physisch optimale Stabilität zu gewährleisten für ein sanftes, würdevolles Sterben ohne Kampf.

Beobachtet man sein Leben, ist festzustellen, daß man auf unterschiedlichste Weise schon viele Tode gestorben ist und neu geboren wurde - nach heftigen Einschnitten, Veränderungen, Verlusten zum Beispiel. Man mußte loslassen, gehenlassen, vertrauen, daß man vom Leben getragen wird auf die eine oder andere Weise, unser Körper stirbt und ersteht neu in jeder Sekunde (auch wenn wir nichts davon mitbekommen). Ja, man stirbt immer wieder ins Leben hinein, kann sich nirgendwo festklammern, muß sich immer wieder ins Unbekannte werfen, wie in gischende Wellen. Die Übung, die man darin durch vielerlei Ereignisse bekommt, ist ein gutes Rüstzeug für den letzten (?) Sprung, der uns alle noch erwartet. Hingabe ans allumfassende Leben und seine Unermesslichkeit beflügelt unsere Reise, wohin auch immer sie uns führt....